


心と身体の「健康」をサポート!!  贈る!!
6年ぶりのスタジオイベント開催!!
2025年3月20日(木:祝日)
1レッスン¥1,500(税込)

① 10:00~11:00
 血行・代謝アップ!
 リラックスストレッチ&優しい筋トレ!!
 「代謝アップで免疫力を高めましょう!」
 有賀

② 11:30~12:30
 リンパケア&筋力アップ
 美体操
 「筋力アップで更にリンパの流れを促進して快適な身体に!!」
 Sacco 弥生

③ 13:00~14:00
 るんるん! ステップダンス!
 「懐かしいノリの良いリズムで楽しくダンス!!」
 宗石  持ち物: シューズ

④ 14:30~15:30
 りえこ体操
 「楽しく笑いのある体操で免疫力アップ!! りえこワールドへ!!」
 加藤 持ち物: 手ぬぐい

同時開催

《定員:各レッスン20名》 ご希望のレッスンをご予約ください。

【パーソナルストレッチ】 1名: 15分 ¥1,500 (税込)

予約時間 11:30~ 12:00~ 12:30~ 13:00~ 13:30~

*ストレッチに関する事を個別にお応えいたします! 担当: 有賀

♥開催場所♥ 「あい♥愛マインド」 *名古屋市西区城西4丁目32番5号 杉山ビル
 地下鉄「鶴舞線」浄心駅②番出口徒歩2分 (緑色のビル)

♥お申込み・お問い合わせ♥

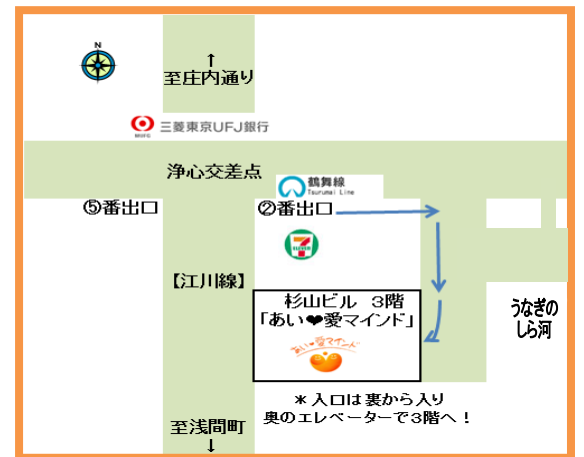
[担当インストラクターもしくは、電話にて2/10より受付]
 各教室担当インストラクターが受付いたします。

電話の場合(留守電です) **080-9490-3644**

必ず、お名前・連絡先を必ず録音ください!

♥ホームページからお申込み可能♥ <http://www.rieko-lifesupport.com>

「あい・愛マインド」で検索できます



[領 収 書]

レッスン申込み番号

お名前 _____ 様 ¥ _____ 受講料として



(株)あい・愛マインド

レッスン申込み お名前 _____ 様 連絡先 _____
 [お申込み レッスン番号 ① ② ③ ④ パーソナルストレッチ希望時間 _____]